

Lactose-beperkt dieet

Algemeen

Lactose, of melksuiker, is een suiker dat in melk en melkproducten zoals yoghurt, room, kaas en bereidingen op basis van melk (pudding, milkshake, sauzen, ...) voorkomt.

Melk en/of melkproducten worden daarnaast regelmatig toegevoegd tijdens (industriële) bereidingen van b.v. vleeswaren, gebak, bereide schotels,

Melk (inclusief lactose) is één van de 14 allergenen en moet daarom verplicht vermeld worden op de verpakkingen van voedingsmiddelen.

Het controleren van de ingrediëntenlijst van voedingsmiddelen is daarom belangrijk om de aanwezigheid van lactose na te gaan.

Wat is lactose intolerantie

Is het onvermogen lactose (melksuiker) te verteren omwille van de afwezigheid van het enzym Lactase.

Het enzym lactase splitst lactose in glucose en galactose.

De onverteerde lactose veroorzaakt veel klachten zowel thv de dunne als de dikke darm.

Veel voorkomende klachten zijn: buikpijn, krampen, misselijkheid en gerommel in de buik, winderigheid en in ernstige gevallen diaree, die waterig dun kan zijn, zurig ruikt, en soms schuimt en groenig van kleur is.

DIAGNOSE:

De diagnose gebeurt adhv een waterstof-ademtest. De test heeft als doel lactose (melksuiker) overgevoeligheid aantonen.

Vorbereiding: Volledig nuchter blijven (geen medicatie en niet roken)

Verloop van de test: Patiënt krijgt een lactose oplossing te drinken. Patiënt blaast om de 30 minuten in een aantal testbuisjes. Het onderzoek duurt ongeveer 4 uur.

Klachten voorkomen:

Dieet de eerste 6 maand zeer correct volgen.

Zo kan uw dunne en dikke darm herstellen, want door de langdurige aanwezigheid van de onverteerde lactose in de darm kan uw darmwand zijn beschadigd.



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be

Algemene richtlijnen:

Verboden zijn alle melkproducten of daarvan afgeleide producten

Toegelaten

- aardappelen vers, aardappelpuree zonder melk, verse frieten, zoute chips
- alle groenten en fruit: bij aanvang gestoofd of gekookt; geen perziken, nectarines, pruimen, krieken, rabarber, indien rauwe groenten en fruit goed verdragen worden, kunnen deze steenvruchten terug aan het dieet worden toegevoegd
- vers geperst fruit- of groentesap
- gedroogd en gekonfijt fruit, geglaceerd fruit, appelmoes en vruchtenmoes, rozijnen
- zelf gemaakte bouillon, bouillon Morga, verse soep: waarvan de samenstelling is gekend
- noten: noten en pinda's met of zonder zout, kastanjes, zonnebloempitten, pijnboompitten
- (*) studentenhaver
- gedroogde of verse kruiden of specerijen behalve de gemengde soorten
- olie, dieet/plantaardige margarine (bv. Alpro, Becel, Vitelma, solo), bak- en braadvet, kokosolie, ghee met vermelding lactose vrij, frituurolie, reuzel
- mayonaise (*)
- ketchup, pickles, mosterd
- sojasaus, tamari, miso, ketjap, sambal, worcestersaus, tabasco
- kappertjes, augurken en uien op azijn
- brood: alle soorten behalve deze die bij verboden staan
- gebak en koekjes: enkel deze waarvan de samenstelling is gekend: geen melk of melkderivaten bevattend!
- maizena, aardappelzetmeel, puddingpoeder
- (*) peperkoek, speculoos en speculoospasta van Lotus



Lactose beperkt dieet

- magere vleessoorten: rundsvlees, kalfs-, paardenvlees, mager varkensvlees, rookvlees, filet américain, hesp zonder vetrand = beenhesp
- gevogelte: kip, kalkoen, duif
- wild: konijn, fazant, hert
- orgaanvlees: lever, nier, magere tong
- alle vissoorten, visconserven op olie of eigen nat

- harde (hollandse) kaas (Dit komt doordat de lactose tijdens de rijping van deze Hollandse kaas volledig werd afgebroken.)

- lactose vrije melk of sojamelk en sojadrink en afgeleide producten bv. Dilea, Oatdream en Lactel (laag lactose gehalte: < 0,5 g/100ml)

- spelt-, kokos-, rijst-, amandel- en hazelnootdrink

- eieren: alle soorten

- ijs: waterijs, sorbet, soja ijs, zelf bereid ijs op basis van de toegelaten ingrediënten

- alle soorten suiker, siroop, confituur, honing
- Stevia: puur
- Cote d'or choco Puur (*)

- drank: frisdrank, bier, groentesap, koffie, limonade, water, sherry, thee, vruchtensap, wijn, cider, champagne, porto, jenever

- gedroogde en verse gist, bakpoeder, gelatine

- pindakaas, tahin (sesampasta)

Vegan ok, vegetarisch: niet ok

() Check de ingrediëntenlijst van deze voedingsmiddelen op de aanwezigheid van lactose.*



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige
Waterstraat 72
2970 Schilde
tel.: 03/3801012
dietiste@myriamjoosen.be
www.myriamjoosen.be

Te Mijden

Aanduidingen op de verpakking die wijzen op de aanwezigheid van koemelk: melk, magere of droge melkbestanddelen, melkwei, wei, weipoeder, lactose, melksuiker, magere of volle melkpoeder, caseïne, caseïnaat, melkeiwit, gehydrolyseerd melkeiwit, melkvet, roomboter, slagroom, karnemelk.

- melk en melkproducten: yoghurt, kefir, yakult, karnemelk, melkpoeder, geëvaporeerde of gecondenseerde melk, chocomelk, witte kaas, smeerkaas, cottage cheese, mozzarella, hüttenkäse gegiste en belegen kaas, (zure)room, crème fraîche, koffieroom, roomijs
- geitenmelk, paardenmelk, buffelmelk en schapenmelk
- zachte geiten- en schapenkaas (bv. feta)
- roomboter, Ballade boter
- aangemaakte groenten bv. andijvie à la crème, spinazie à la crème
- granen - meel - meelproducten: kant en klaar gemengde soorten waarvan de samenstelling niet bekend is bv. cakemeel
- voorverpakte en kant & klare cake, koek, gebak, wafels, pannenkoeken
- instant bindmiddel Maizena Express en Maizen Plus
- brood: melkbrood, beschuit, knäckebröd, toast & crackers (*)
- vleeswaren: alle gemengde soorten: bv. worst, paté, salami, corned beef, gepaneerd vlees, gemarineerd vlees, geperste hesp met witte vetrand
- soep: soep uit blik en pakjes
- kant en klare maaltijden waarvan de samenstelling niet gekend is.
- paprika-, pickles-, bbq-chips, ... behalve zoute chips
- kruiden en specerijen: gemengde kruiden en specerijen waarvan de samenstelling niet is gekend
- Zoetmiddel: Canderel tabletten en Canderelpoeder, Sucralose, Tagatesse
- melkchocolade, witte chocolade, chocolade- en caramelsaus



- Caramalsnoepjes
- Hagelslag: Kwata PUUR (*)
- Opgelet met medicatie: bv. enterol (*), bijsluiter nalezen
- Tandpasta (*)

Voedingssupplementen

Lactose-OK, KeruLac en KeruTabs, ... zijn voedingssupplementen die exogene lactase aanbrenge(n).

<https://www.disolut.com/disolact-lactase-capsules/>

Deze lactase splitst de lactose in kleinere suikers: glucose en galactose zodat ze opgenomen kunnen worden in het lichaam.

Deze voedingssupplementen kunnen ingenomen worden gelijktijdig met melk en melkproducten, vooral handig bv. op feestjes en op vakantie.

Voeding vrij van melkproducten is ook Ca-arm, ter preventie van osteoporose gaan we dan ook opzoek naar voedingsmiddelen rijk aan Ca, doch vrij van lactose:

- Groenbladige groenten, zoals broccoli, boerenkool, spruitjes
- Bonen, kikkererwten, tofu en tahoe
- Ca-verrijkte sojamelk
- Gedroogde vijgen en rozijnen



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be